

image not found or type unknown



# Qué hay que hacer antes de estar esperando

**Heidi Murkoff**

**Fecha de publicación:**

21/01/2014

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:**

isantos@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lfranch@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lverdura@planeta.es

**Nombre:** Fátima

Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

fsantana@planeta.es

Una guía paso a paso para concebir: prepararse para el embarazo, estimular la fertilidad, adaptarel ritmo de vida, elegir el momento idóneo para engendrar y mucho más.

Todo lo que necesitan saber para prepararse para un embarazo y un bebé lo más sanos posible. Descubran trucos prácticos, estrategias efectivas y consejos llenos de empatía diseñados para ayudarles a buscar al bebé de sus sueños con mayor rapidez. Aprendan cómo ponerse en forma para la concepción, qué alimentos favorecen la fertilidad, qué hábitos deberían abandonar y cuáles cultivar, cómo enfocar el sexo para lograr la concepción (desde la hora hasta la postura y los preparativos) y cuándo buscar ayuda para concebir. El libro incluye un plan de fertilidad para que puedan llevar un diario de su aventura conceptiva.

image not found or type unknown



## Heidi Murkoff

Heidi Murkoff es la autora de la serie de éxito mundial «Qué se puede esperar». Elegida por la revista *Time* como una de las cien personas más influyentes del mundo, Murkoff concibió la idea del presente libro durante su primer embarazo, cuando no hallaba respuesta a sus inquietudes y preocupaciones en las obras que consultaba. Decidida a escribir una guía para ayudar a otros padres, entregó la propuesta del libro a su editor horas antes de dar a luz a su hija, Emma.

El éxito posterior de toda la serie «Qué se puede esperar» ha sido abrumador: lleva vendidos más de cuarenta y dos millones de ejemplares en todo el mundo y se ha traducido a más de treinta idiomas.

Actualmente, Murkoff trabaja en la continuación de su obra desde la Fundación What to Expect, estudiando el crecimiento de niños sanos en un ambiente familiar cálido y moderno. Vive con su esposo, Erik, y sus dos hijos en el sur de California